شەوی بەزاوابون
و
مانگی هەنگوینی



منتدى اقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

ملا ئادەمی فەسرێ

یەکەم جاپ
هەولێر ٢٠١٢



منتدى اقرأ الثقافي
----
www.iqra.ahlamontada.com

شەوی بەزاوابوون و مانگی هەنگوینی



ئامادەکردنی:

ملا ئادەمی/ قەسری

١٤٣٢کۆچی-٢٧١١کوردی-٢٠١١ز

یەکەم چاپ

٢٠١٢ - هەولێر



ناو: شەوی بەزاوابون و مانگی هەنگوینی
بابەت کۆمەلایەتی
ئامادەکار: ملا ئادەمی قەسری
وەرگێر: ×
پێداچونەوە: ئامادەکار
کاری کۆمپیوتەر: نوسینگەی MOM ٢٦٤٨٩٠٧ ٠٦٦/ N
پاك نوسکردن: زیوەر ئەنوەر
چاپخانە: بالیت
چاپ: یەکەم ٢٠١٢
تیراژ: ٢٠٠٠ دانە
ژمارەی بەرهەم (١٠٦)
نرخ: ١٥٠٠ دینار
بۆ: فرۆشتن و بلاوکردنەوە: ٠٧٥٠٤٦٧١٢٩٤ / M
بۆ: هونەرکاری وچاپکردن: ٠٧٥٠١١٨١٩١٩ / M
مافی چاپ: یاسایی هەموو شێوازێکی پارێزراوە.

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (٢٤٦٩)ی ساڵی (2011)ی پێدراوە.



بسم الله الرحمن الرحيم

• پێشکەشە:

بە ڕۆحی دایك و باوك و باپیران وکچی جوانە مەرگ و ڕەحمە تیم.

بە مامۆستایانی کە لە خزمەتیاندا وانەم خوێندووە، تەنانەت ئەگەر بۆ جارێکیش بێت، بەتایبەت مامۆستای ڕەحمەتی و هەرگیز لە یاد نەچووم مامۆستا مەلا (عثمان)ی یەك دەستی/ ڕۆستایی،(من علَّمني حرفاً، فقد صيّرني عبداً)

بە هەمووئەوکوڕوکچە بەڕێزانەی کە لە هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان و ماڵداری و پێکەوە ژیانی ژن و مێردایەتیاندا، چاولێکەری و لاسایی کوێرانە ناکەنە پێوەر، بەڵکو تەنها لاسایی موسوڵمانانی ڕاست و دروست بەکردەوە و دڵسۆز لەگەڵ خواو خەڵکدا دەکەنەوە و بەس.

بەهاوسەری خۆشی لە خۆنە دیوم لەژیاندا.



• پێشەکی

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لانبي بعده. وبعد...

ئەمە نامیلکەیەکی کورتۆکەیە کە نهێنی و زانیاری یەکانی شەوی بوکێنی لە خۆگرتووە و، ئەوانەی بەتەمای هاوسەرگیرین چەند ئامۆژگارییەکی گرنگیان ئاڕاستە دەکات کە زۆر پێویستن پێش پڕۆسەکە بەوردی ڕەچاوبکرێن.

لەوەش زیاتر کۆمەڵێك زانست و ئامۆژگاری لە خۆدەگرێت بۆ ژن و مێردی تازە وکۆن و، بەرنامە و پڕۆگرامی ئیسلامیش ڕوون دەکاتەوە لە بارەی هەڵبژاردن و دەست نیشان کردنی هاوسەری ژیان و چۆنیەتی بەدەست هێنانی بەختەوەری هاوسەریتی، و هەندێك زانیاری دیکەی و مرۆیی و کۆمەڵایەتی و ڕەگەزی نێر و مێیەتیش.

هەروەها ئەم نامیلکەیە چەند بەشێك لە خاڵە گرنگ و ئەرێنی یەکانی هاوسەرگیری لە خۆی دەگرێت و دەی سەلمێنێت کە هاوسەرگیری هۆکارە



بۆ پاراستنی ڕەوشت و پارێزگاریش لە لەش ساغی مرۆڤ دەکات.

هەروەها چۆن شەوی بوک و زاوایی بە ئارامی و بەختەوەری تێپەڕدەکرێت؟، چەند ئامۆژگاری یەکی تایبەت بەمانگی یەکەم (مانگی هەنگوینی) و چارەسەری چەڵك و پیسایی(التهابات) بە دەرمانی گیایی، و نەخۆشی بێ هێزی ژن و مێردایەتی و پیاوەتی و منداڵ بوون و هۆکارەکانی بێ هێزی ولاوازی و چەند ڕاسپاردەیەکی تایبەت بە ئافرەتان و چەندشتێکی تریش لە نهێنی و زانیاری گرنگی تێدایە کە زۆرپێویستن بۆ هەموو ژن و پیاو و خێزانێك.

ئامانج و مەبەستیش لەو نامیلکەیە تەنها زانین و شارەزابوون و ڕاست کردنەوەی هەڵەکانی ژیانی هاوسەر گیری یەو بەس.

هیوادارم کە کەڵك و سوودی گشتی بۆ هەمووان تێدابێت و سوپاسیش بۆ خوا لەسەرەتا وکۆتاییدا.

هەڵبژاردنی ژن

پێغەمبەری خودا ﷺ فەرموویەتی: (تُنْكَحُ المْرأةُ لأرْبَعٍ: لِمالِها، وجمالِها، وحَسَبِها، ودينِها، فاظْفَرْ بِذاتِ الدينِ تَرِبَتْ يداك)[1].

واتە: داخوازی ژن دەکرێت لە بەر چوار شتان: یان لەبەرسەروەت و سامان و دۆڵەمەندی ژنەکە، یان لەبەر جوانی یەکەی، یان لەبەر بنەماڵەکەی، و یاخۆد لەبەر ئاییندارى و خوا پەرستی یەکەی، جا تۆ ووریا بە ئاییندار و خوا پەرست و ڕەوشت بەرز بخوازە قازانج دەکەی.

✍ **هەڵبژاردنی کچ.**

عن جابر رضي الله عنه قال: قال رسولُ الله ﷺ: (هَلْ نَكَحْتَ)؟ قُلتُ: نَعَمْ، قالَ: (أبكْراً أم ثَيِّباً) قُلتُ: ثيِّباً، قال: (فَهلاّ بكراً تُلاعِبُها وَتُلاعِبُك). قلتُ: يارسولَ الله قُتِلَ أبى يَوْمَ أُحُدٍ، وتَركَ تِسْعَ بنَاتٍ فَكَرِهْتُ أن أجْمَعَ إليْهِنَّ خَرقاءَ (جاهِلَةً بِأعْمالِ

١- رواه البخاري ومسلم وأبو داود.

الْبَيْتِ) مِثْلَهُنَّ، ولكِنَّ إمْرَأةً تُمْشِطُهُنَّ وتَقُومُ عَلَيْهِنَّ، فَقالَ: (أَصَبْتَ).

واتە: جابیر(رضي الله عنه) ووتی: پێغەمبەر(ﷺ) فەرمووی: (جابیر ژنت هێناوە؟ منیش وتم: بەڵێ، فەرمووی: کچت هێناوە یان بێوە ژن؟ وتم: بێوەژنە، فەرمووی بۆ کچت نەهێناوە تا گەمەی لەگەڵدا بکەیت و ئەویش گەمەت لەگەڵدابکات؟ وتم: چونکە باوکم لەشەڕی (أُحُد) کوژراو نۆ کچیشی لەدوای خۆ جێ هێشتوونە، جا حەزم نەکرد کچێکیان بێنمەناو کە وەك خۆیان کەم ئەزموون بێت و ئیش وکاری ماڵ نەزانێت، بەڵکو پێم باش بوو بێوە ژنێك بێنم کە خاوەن ئەزموون و شارەزا لەکاری ماڵ و منداڵ بێت و بتوانێت بیان شوات و سەریشیان شانە بکات و پێیان ڕابگات، پێغەمبەریش(ﷺ) فەرمووی: پێکاوتە و باشت کردووە).

* * *

پەردەی کچێنی

پەردەیەکی تەنکە نێوان ئەندامی زاوزێ ی ژوورەوەو سەرەتای ئەندامی زاوزێی دەرەوەی ئافرەت پێکەوە دەبەستێتەوە و دەکەوێتە نێوان هەردوو لێوی گەورەو هەردوولێوی بچووکی دامێنی ئافرەتەکە لەلایەك و (کاناڵی دامێنی) لەلایەکی ترەوە، و دووتاسێ سانتی مەتردوورە لە کونی دەرەوەی دەزگای منداڵبوون، و ئەم پەردەیە وەك پارێزەرە بۆ (دوولان)ـەکەو بەڵگەشە لەسەر نەبوونی هیچ پەیوەندییەکی ژن و مێردایەتی تێر وتەواو لە پێش هاوسەرگیریدا و هەروەها لەسەرکچینی و شوونەکردن.

✍ **کاریگەری نەریتی پەنهانی خۆتێرکردن لەسەرپەردەی کچێنی.**

ئەم نەریتە جیاوازی هەیە لە نێوان کچێك وکچێکی تردا، هەرچەندە هەموویان مەبەستیان خۆتێرکردن و تام و چێژ وەرگرتنە، ئەوکچەی

شتێکی نامۆ دەباتە ژوورەوەی دامێنی بێ گومان هەندێك لە پەردەكەی تووشی كون بوون یان هەڵزڕان دەبێت ئەگەر هەمووشی هەڵنەزڕێت، هەروەها گەر بەئەنگوستیشی ئەو كارە ئەنجام بدات، چونكە بەهۆی گەرم و گوڕی شاڵاوی سێكسی لەوكاتەدا هۆشی لە خۆی نی یە و بە توندی ئەنگوستەكەی دەباتە ژوورەوەو تووشی ئەو حاڵەتە دەبێت، خۆئەگەرپەردەكە هەڵیش نەزڕێت، یان كونیش نەبێت، ئەوە بێگومان بەهۆی چەند بارە كردنەوەی ئەو كارە پەردەكە هێندە دەكشێت و فراوان دەبێت ڕێگەی دەركەوتنی خوێنی لەكاتی شووكردنی شەوی بوكێنی كەم دەبێتەوەو بەمەش كچەكە دەبێتە جێی گومان.

* * *

چۆن شەوی بوك وزاوایی بەئارامی وبەختەوەری تێپەڕ دەكرێت؟

پێویستە لەسەر مێرد كە زۆر بەوریایی وخۆشەویستی هەڵس وكەوت لەگەڵ بوكدا بكات تا ئەم شەوە بە ئارامی تێپەڕكەن.

زۆرێك لە بووكەكان بەهۆی هەڵس وكەوتی ڕێكی مێردەكانیان سەركەوتوو بوونە لە شەوی بووكێنی یە كەیاندا، بەڵام زۆرێكیشیان سەریان كێشاوە بۆ شكست و لێك جیابوونەوە، هەر بەهۆی هەڵس وكەوتی نالە باری مێردەكەیان هەرلەشەوی یەكەمی بووك و زاواییدا.

جا پێویستە مێرد دوای جووتبوونی لەگەڵ هاوسەرەكەی لە شەوی یەكەمدا ماوەیەك خۆی دووركاتەوە لە جووتبوونی زیاتر، چونكە شتێكی زانراوەكە بەهۆی جووتبوونی یەكەم، شوێنی پەردەی ئافرەتەكە هێندێك برینداردەبێت و بۆ

جاری دووەم تووشی ئازار دەبێت، پلەی ئەم برینانەش بەپێی ئافرەتەکان دەگۆڕێت، هەروەك ئازارەکانیشیان جیاوازیان هەیە، جاری وا هەیە چەند ڕۆژێك شوێنەکەیان دەسوتێتەوە و دەزووریتەوە، یاخۆد هەست بە جۆرێك لە هەڵزران دەکەن، لاچوون و نەهێشتنی ئەم ئازارەش بەگوێرەی ئامادەیی دەروونی ئافرەتەکە دەبێت بۆ کاری جووتبوون، زانراویشە کە ئافرەتانی دەمارگرژ و هەمیشە تووڕە پتر هەست بە ئازاردەکەن لە ئافرەتە نەرم و هێواش و لەسەرخۆکان، ئەمەش هۆکارەکەی تەنها ترس و بیمێکە کە هەیانە لە شەوی بووکێنیاندا لەکاتی جووتبونیاندا کە لەڕاستیدا هەمووی خوت خوتەیە و بنەمایەکی زانستی یان ئایینی نی یە.

بێگومان پەلەکردنی زاوا و ئەنجامدانی کاری جووتبوون بەشێوەیەکی دوژمنکارانە و لابردنی پەردەکە بەو شێوە نامرۆڤانەیە دەبێتە هۆی بریندارکردنی زیاتری هینەکەی ئافرەتەکە و باشتر وایە خۆشەویستی ببێتە چەتری سەریان لەو

شەوەدا و لە ژێریدا ئارام بگرن لە جیاتی توند وتیژی و هەڵوێستی دوژمنکاری ئاژەڵانە.

* * *

ترس وبیم لە ئەزموونی جووتبوونی یەکەم جار

ترسی زاوا لەم ئەزموون و تاقی کردنەوەیە شتێکی سروشتی یە، بەڵام دەبێتە ناسروشتی هەرکاتێك زاڵبوو بەسەریدا، و وای لێهات لە ماوەی مانگی یەکەمدا نەیتوانی لەگەڵ بوکدا جووتبێت و بەزاوا نەبێت.

ئەو ئافرەتەش کە ترسی جووتبوونی هەیە زۆرسەختە جووتبوون لەگەڵیدا بەڵکو هێندێك هەن جووتبوونیان هەرناکرێت بەهۆی ترسی زۆریان! چونکە ترسەکە کاریگەری لەسەر حاڵەت و باری (دۆڵان)ی ئافرەتەکە هەیە و دواجارگرژی وتوندی دەمارەکانی هینەکەی لێ دەکەوێتەوە بەبێ ویستی ئافرەتەکە و هێندە تەنگ و تەسك

دەبێتەوە تا لەڕووی دەروونی یەوە وا هەست دەكات كە هەرگیز ناتوانێت ئەم كارە ئەنجام بدات، ئەم بارە دەروونی یەش لادەچێت بەچوونە ژووری هینەكەی زاوا بۆناو هی ئافرەتەكە و كۆتایی پێ دێت.

هەرچەندە لە هێندێك ئافرەتدا ئەم حاڵەتە بەردەوام دەبێت لە هەموو جووتبوونێكیدا چونكە هەست بە ئازار وگرژییێك دەكات، جاری واش هەیە جووتبوونەكەی بۆ تەواو ناكرێت! بەڵام با بپرسین ئەم ترس و بیمە زۆرە بۆچی؟ یەكێك لە هۆكارەكان بڕوای هەڵەی ئافرەتەكەیە كەگوایە جووتبوون كارێكی زۆر ئەستەم و تۆقێنەرەو، وای لێ دەكات وا بزانێت زۆر زۆر بە ئازارە بۆیە والێی دەترسێت و حەزی لێ ناكات.

✍ چەند ئامۆژگاری یەك بۆ بوك و زاوا لەشەوی زەماوەند كردندا.

١- پێویستە لەسەر بوك لەو شەوەدا كارێكی وانەكات كە مانای گاڵتە و فشەكردن بەزاوا بدات و وای نیشان بدات كەشایەنی ئەوپیاوە نیە.

٢- پێویستە نهێنی یەكانی مێردەكەی بپارێزێت، ونەیان گوێزێتەوە بۆ كەس وكارەكانی خۆی یان مێردەكەی.

٣- باشتروایە یەكەم ڕۆژی زەماوەندەكەیان لە دووری قەرەباڵغی خزم وكەسەكانیان بێت.

٤- پێویستە لەسەركەس وكاری هەردوكیان كە خۆیان دووربگرن لە چوونە ناو شتە ووردەكانی نێوان بوك و زاوا بەوەی بكەونە سەر و پرسیاركردنی نابەجێ لە زاوا و ئامۆژگاری كردنی بوك، چونكە ئەمە دڵەڕاوكێیان پتر دەكات و دواجاریش سەر دەكێشێت بۆ شكست خواردنیان.

٥- پێویستە بوك زاوا وا حاڵی بكات كە لەو پەڕی هێز و توانای زاوایی دایە كاتێك شكستی هێنا لە بە زاوا بوونیدا، نەك ببێتە تەور و پاچی ڕوخاندنی بە تانە و تەشەرتێگرتن و لەكەدار كردنی كە سەركەوتوو نەبووە لە كارەكەیدا.

✍ **چۆن کاری لابردنی پەردەکە لە شەوی بوکێنیدا تەواو دەبێت؟.**

ترسناکترین و ناشیرینترین نەریتێك کە لەزۆرجێگادا هێشتا هەرماوە، لابردنی پەردەی کچێنی یە بە پەنجەی دەست، و بەڕاستی کارێکی ئازاربەخش و ترسناکە لەسەر ئافرەتەکە، چونکە دەبێتە هۆی خۆێن ڕێژی و خوێن بەربوونێکی زۆر و پێویستی بە نەشتەرگەرییەکی بە پەلە دەبێت بۆ وەستاندنی.

ئەم خوێن بەربوونەش لە دەرەنجامی لابردنی پەردەکە دەبێت بەم شێوە نادروست و نالەبارەیە، هەروەك دەبێتە هۆکاری دەمارگرژی و ئازاری دەروونی بۆ ئافرەتەکە لەم شەوەدا و لێشی جیانابێتەوە تا لەژیاندا مابێت.

جا باشتر وایە واز لەو کارە نا تەندروست و نابەجێیە بێنن و لێی گەڕێن تا پەردەکە بەڕێگە و شێوازی جوتبوونی شروشتی خۆی لادەچێت و هیچ پەلەی لێ نەکرێت، چونکە ئەستەمی و سەختی لاچوونی پەردەکە هۆکارەکەی یان

پێکهاتەی ئەندامی ئافرەتەکە و شوێنی جوتبوون و جێگای پەردەکەیە، یان دڵە ڕاوکێ و ترسە لە کاری جوتبوون لەگەڵ ئەم پڕو پاگەندە بێ سەر و بەرانەی کە خەڵکێك بڵاویان کردونەتەوە لە بارەی شەوی یەکەمی بوك و زاواییدا، ئەمەشە دەبێتە هۆی ترس و بیم لە دڵی هەردوکیاندا.

✍ **لە هۆکارەکانی خوێن نەهاتنی ئافرەت لەشەوی بوکێنیدا.**

لێرەدا ڕاستییەك هەیە هاوار دەکات ئەویش ئەوەیە کە بێگومان هێندێك لە ئافرەتانی شوو نەکردوو لە شەوی یەکەمی بوکێنیدا خوێنیان لێ نایەت، ئەمەش بۆ چەند هۆکارێك دەگەڕێتەوە وەك:

١- هێندێکیان زاری پەردەکەیان بازنەیی نییە و بەڵکو بە شێوەی شەپۆلییە و فراوانتریشە لە پەردەی سروشتی ئافرەتانی تر، ئەمەش مانای وایە کرداری جوتبوونەکە تەواو دەبێت لە ڕێگەی

زاری پەردە فراوانەکە بێ ئەوەی بریندار بێت و هیچ خوێنیشی لێ نایەت.

٢- هێندێکی دیکەشیان پەردەکەیان شێوەی پلاستیکی یە و دەکشێت، واتە کاری جووتبوون تەواودەبێت و نە هەست بە ئازار دەکات و نەخوێنیشی لێ دێت، ئا ئەم جۆرەیان پەردەکانیان هەر بەساغی دەمێنێت تا کاتی منداڵ بوون و بەهاتنی سەری منداڵەکە پەردەکە لادەچێت.

٣- هێندێکیشیان پەردەکەیان هێندە ڕەق و توندە بە ئاسانی نادڕێت وکون نابێت.

٤- هێندێکیشیان هەر لە زکماکەوە پەردەکەیان نی یە ،کە زۆرکەمن.

٥- هێندێکیشیان پەردەکەیان دڕاوەو نەماوە، هەرلە ماڵی باوکیان، ئەویش بەهۆی چەند شتێکەوە دەبێت وەك:

* پشکنین کردنی کچێنی لەلایەن خودی کچەکە بە پەنجەی دەستی دا خۆ کچێنی هەیە یان نا؟.

* یاخود بەهۆی نەریتی خۆ تێرکردنی سێکسی پەنهانی، ئەمەش هەر بە هۆی دەست گەمەی

کچەکە لەگەڵ دامێنی بە تێوەردانی پەنجەی دەستی یان هەرشتێکی تر.

* یان بەهۆی کەوتنە سەرشتی تیژ و تێڕاچونی داوێنی، یان بەهۆی بەکارهێنانی دەزگای پزیشکی لە داوێنی بەبێ پرس و ڕاوێژی پزیشك و هەروەها چەند شتێکی تریش.

ئەم لاچوونی پەردەش بەوەدەبێت کە ئافرەتەکە لەسەرپشت بکەوێت و هەردوو ڕانەکانیشی لێك بکاتەوەو بەسینگیانەوە بنوسێنێت و هەردوو لاق و پەلەکەیشی بەرەو سەرەوە بەرز بکاتەوە.

یان خۆی باوێتە سەر پیاوەکە کە لەسەرپشتی ڕاکشابێت و ئەویش کارەکە ئەنجام بدات.

هەروەها هەندێکی تریش هەن پێویستە باسیان بکەین، وەك: جۆرە پەردەیەکی ڕەق و ئەستور؟ کە لاناچێت بە ڕێگەی نەشتەرگەری نەبێت، و جۆرێکی تریش هەیە هێند نەرمە کە بە جووتبوون هەرگیز لاناچێت.

* * *

مانگە هەنگوینە (شهرالعسل)

هەروەك زاندراوە بریتی یە لە مانگی یەكەمی بوك و زاوایەتی، جا ئەگەر هاتوو ئەو مانگە بە ئارامی و بەختەوەری تێپەڕكرا، بێگومان كاریگەری زۆری دەبێت لە سەر بەختەوەری و بەردەوامی ژیانی هاوسەریتی بەرامبەرگەردەلوولەكانی ژیان.

ئەگەرخۆشەویستی ڕاستەقینەو لێك تێگەیشتن و سۆز و بەزەیی ببنە چەتری سێبەری ژن و مێرد، بێگومان هەرئەمەش دەبێتە كەشتی ڕزگاری و سەركەوتنیان لە ژیاندا.

✍ **چەند ئامۆژگاری یەك بۆ مانگی (هەنگوینی).**

بەهۆی زۆری جووتبوون لە مانگی یەكەمدا هەندێك چڵك و پیسی لەگونی پیاو پەیدا دەبێت، ئەمەش بەهۆی گرژبوونی گونەكانە لە دەرەنجامی زۆرجووتبوون و، ئەم چڵكەش لە هێنی ئافرەتەكە زۆرترە لە هی پیاو بەهۆی كورتی كەناڵ و ڕێگەی

میزكردنی ئافرەتەكە و دەركەوتنی لە بەشی دەرەوەی دامێن و چڵكەكەش ڕاستە و خۆ دوای جووتبوون پەیدا دەبێت و پێشی دەگوترێت: چڵكی مانگی هەنگوینی.

✍ **خۆ پاراستن لەم چڵكە.**

ئامۆژگاری بوك و زاوا كراوە كە دوای لابردنی پەردەكە، كە ڕۆژێك یان دوو ڕۆژكاری جووتبوون بوەستێنن تا برینەكان ساڕێژ ببن، هاوكات بوكەكە خۆی بە ئاوی شیلەتێن بشوات لەگەرماوێكی گەرم و خۆش، بە شێوەی دانیشتن لە ناو دەفرێكی ئاوی شیلەتێن تێكەڵ بەپاك كەرەوەیەك وەك سابوونی تایبەت بەم كارە، یان تەنها شوشتنی دامێنەكەی و تیمارکردنی و بەس.

✍ **چەند بیروباوەڕێكی هەڵە لەسەرەتای مانگی هەنگوینی.**

زۆرێك لە بیروڕای هەڵە لە سەرەتای مانگی هەنگوینەكە لە بارەی هاوسەرگیری و پەیوەندی یەكانی لە زەین و هۆشی ژن خواز و مێرد

خوازەکاندا دێن و دەچن، هەر هەمووشیان هەڵێت و پـەڵێتن و بێ بەڵگـە و پـشتیوانی زانـستی و ئایینین و هیچ بنەمایەکیان نـی یـە، ئەمانـەش ناودارترینیانن:

٢- گوایە برینەکانی پەردەی کچێنی زۆرترسناکن و پێویـستە ئـامرازی زۆر بەکاربهێنـدرێن بـۆ نەهێـشتنی وەك:پاککـەرەوە هـەرە بـەهێزەکان و بەکارهێنانی ئـاوی گـەرم بـۆ خـاوێن کردنـەوەی دامێن و ئەمـەش کارێکە زۆر زێدەڕەوی تێداکراوە بەبێ بەڵگە و هیچ پێویست ناکات ئەوەندە لێـی بترسن، بەڵکو تەنها پاککەرەوەی ئاسایی و لەگەڵ ئاوی شیلەتێن و ڕەچاوکردنی شێوازی تەندروستی و بەس.

٢- گوتویانـە: پێویـستە دوای چـاك بوونـەوەی برینی پەردەکەپێویستە کاری جووتبوونیان زۆرتر بکەنـەوە تـا پەردەکـە بەیەکـەوە نەلکێتـەوە و جـارێکی تردروسـت نەبێتـەوە، ئەمـەش هـیچ بنەمایەکی تەندروستی یان ئایینی نی یە.

٣- هاتنی خوێنی زۆر بەهۆی لابردنی پەردەکـەوە پێویستی بە دەرمانی بەهێزکەر و ڤیتـامینی زۆر و خـۆراکی چـەور هەیـە، بـۆ قەرەبووکردنـەوەی خوێنی لە دەست چوو، بێگومان ئەمەش دیـسان هەڵەیە، چونکە ئەو بڕە خوێنەی بەهۆی لابردنـی پەردەکە دەڕژێت تەنها چـەند دڵۆپـە خـوێنێکی کەمە و بەس، پێویستیش بـەو هـەموو تـرس و دڵە ڕاوکێیە ناکات.

✍ مەترسی جووتبوون لەگەڵ ژنی بێ نوێژدا.

لـە لێکۆڵینەوەیـەکی زانـستیدا دەرکـەوتووە کەلە ١٥٪ ی ئافرەتان لـە مـاوەی بـێ نوێژیانـدا پەیوەندی سێکسیان لەگەڵ شووەکانیاندا هەیە و لەگەڵیانـداجووت دەبـن، ئەمـەش لەڕاسـتیدا قەدەغە و یاساغ کراوە لە هەردوو ڕووی ئایینی و پزیشکیشەوە، چـونکە ئـەم جـۆرە ئافرەتانـە بـە ئاسـانی تووشـی زۆرێـك لـە نەخۆشـی یـەکانی دەزگای زاووزێیان دەبن و، بەر دەوامـیش لەسـەر ئەوکارە بە بەهێزترین هۆکاردا دەندرێت بۆ چـڵك

كردنی هێلكدان و هەندێ جاریش سەردەكێشێت بۆ نەزۆك بوونیشیان!!!.

✍ وریابوون لە جووتبوونی زۆر و لەڕادەبەدەر لە مانگی هەنگویندا.

مام ناوەندێتی لە هەمووكارێكدا خوازراوە و باشتریشە لەزیادەڕەوی كردن...، جا بۆیە ئامۆژگاری بوك و زاوایە بەڕێزەكان دەكەین كە زیادەڕەوی لە جووتبووندا نەكەن لەسەرەتای ڕۆژانی زەماوەندەكەیاندا لە مانگی یەكەمدا، بەڵكو پێویستە هاوسەنگی یەكی سروشتی بۆ دابنێن كەگونجاو بێت لەگەڵ باری دەروونی و سێكسی هەردوكیان.

به پێچەوانەشەوە ڕۆچوون لەو كارەیاندا ڕۆژانە زیاتر لە جارێك جووتبوون ، بێگومان سەردەكێشێت بۆ بێزار بوونی هەردوكیان و، نەگونجاوە بەو شێوە نادروستە بەردەوام بن و، چونكە ئەگەر وابكەن بێگومان لەگەڵ بەسالا چوونیاندا هێزوتوانای جووتبوونیان دادەبەزێت و هەر زوو لەتوانا دەكەون،

ئەمەش سەرەنجامێكی نالەبارو خەفەتباریان بەسەردا دێنێت؟.

✍ چەند خەیاڵ و بیر و ڕای هەڵە لەبارەی جووتبووندا.

كۆمەڵێك خوت خوتە و خەیاڵ و بیروباوەڕی سەیر و سەمەرە و بێ بەڵگە لە بارەی جووتبوونەوە لە ناو خەڵكدا باون و لە دڵیاندا دێن و دەچن و هێندە دووبارە دەبنەوە وەك بڵێی ڕاستین لە لایەن زۆرێك لە ژن و مێردان، جا لێرەدا تووشی زیان دەبن، كەگرینترینیان ئەمانەن:

١- گوایە زۆر ئەنجامدانی كاری جووتبوون لەیەك شەودا دەبێتە هۆی بوونی منداڵی جمكە و دووانە: بێگومان ئەمەش هەڵەیەو، زۆركەم شتی وا پێش دێت و ڕوودەدات، چونكە هێلكدانی ژن مانگانە تەنها یەك هێلكە دەردەدات و زۆركەمە لەوە زیاتر فڕێ بدات.

٢- دەڵێن زۆر پێكەوە ژیانی هاوسەرەكان و پێكەوەبوون و جووتبوونیان دڵ و چاو بێ هێزدەكات: ئەمەش هیچ ڕاست نییە ، مەگەر

کەسەکە لە پێشتر تووشی نەخۆشی دڵ یان سینگ بووبێت، بەڵام کەسی سروشتی هیچ زیانێکی پێ ناگات مادام جووتبوونەکەیان لە سنووری هێز وتواناییان دەرنەچێت.

۳- دەڵێن درێژی (تووڵ)ی پیاو پلە و بڕی تام وچێژ زیاتر دەکات، ئەمەش هەر هەڵەیە و ڕاست نییە، چونکە درێژی هینەکە بەڵگە نییە لەسەر هێز وتوانای جووتبوون و پەڕینی زۆر و لێهاتوویی پیاو، بەڵکو ئەوەی گرنگە هێزی هەستان و ڕەپ و پۆز بوون وتوانای فڕێدانی ئاوەکەیە، کە هەر ئەمەشە هۆکاری گرنگ لە تێرکردنی یەکتری ژن و مێرد.

٤- دەڵێن دەرمانە بەهێزکارەکان و چەورکارەکان زۆرگرنگ و پێویستن بۆ ئەنجامدانی جووتبوون: ئەمەش دیسان هەڵەیە و ڕاست نییە و بەڵکو زیانیان زۆرترە لەکەڵك و سودیان.

٥- گوایە تەنها پیاو دەوروکاریگەری هەیە لە تام و چێژوەرگرتندا: ئەمەش ڕاست نییە و ڕاستییەکەی ئەوەیە کە ژنیش دەوروکاریگەری

ئەرێنی خۆی هەیە وەك پیاو بۆ ئاسانکاری پێك گەیشتن وەدیهێنانی بڕێکی زۆر لەتام و چێژ و ڕەزامەندی دەروونی.

✍ **ئەم نەخۆشانەی زۆر جووتبوونیان لێ قەدەغە کراوە.**

ئەگەر ئامۆژگاری لەش ساغەکان بکرێت و ئاگادار بکرێنەوە لە ترسناکی زێدەڕەوی کردن لە جووتبوون بۆ سەر لەش ساغی، بێگومان نەخۆشەکان زۆر لە پێشترن بۆ قەدەغەکردنیان لەو زێدەڕەوییە، تا بەو هۆیەوە نەخۆشییەکانیان زۆرتر نەبن و تووشی زیانی دیکە نەبن، جا با بزانین ئەو نەخۆشانە کێن؟

١- دڵ نەخۆشەکان: لە حاڵەتی تووشبوون بە ڕۆماتیزمی دڵ، وەك تەنگ بوونەوەی (صمام المیترالی) بێگومان لەو حاڵەدا زۆرجووتبوون سەردەکێشێت بۆ خەفە بوونی هەردوو سییەکان و سەرهەڵدانی توند لێدانی دڵ و دڵ توندی کە کاریگەری هەیە لەسەرژیانی نەخۆشەکە، و

یارمەتی تێکچوونی حاڵەتەکەی دەدات بەپەلە و سەرهەڵدانی دابەزینی دڵ.

٢- نەخۆشەکانی سینگ کوشتەولیدرانی خوێن هێنەرەکانی تاجی: لەو حاڵەتەشدا کاری جووتبوون سەر دەکێشێت بۆ ئازاری زۆر و دوای وەستانیشی ئازارەکان لادەچن.

٣- نەخۆشەکانی دابەزینی دەزگای هەناسەدان وڕەبۆ: لەو حاڵەتانەشدا زۆرجارتەنگە تاوی ڕەبۆ و هەناسەدان سەر هەڵ دەدات، ئەمەشیان لە دەرەنجامی زۆری کاری جووتبوونەوە، یان زۆرپێچوونی ماوەی ئەنجامدانی کارەکەوە پەیدا دەبێت.

٤- نەخۆشەکانی شەکرە: ئەم نەخۆشی یەش کاریگەری زیاندانی لەسەر زۆرێك لە دەزگاکانی لەشدا هەیە، یەك لەوان دەزگای (زاووزێ) چونکە زۆربەی حاڵەتەشەکریەکان بێ هێزی ولاوازی یەکی زۆری جووتبوونیان لەگەڵدایە، بە تایبەت ئەگەر نەخۆشی یەکە لە تەمەنی منداڵی یان هەرزەکاریدا سەری هەڵدابێت،

شەوی بەزاوا بوون.............. مانگی هەنگوینی

ئەمەش دەرەنجامی چڵك کردنی ڕەگ و دەماری تایبەتی هەستان و ڕەپ و پۆزبوونەکەیەتی.

٥- نەخۆشی یەکانی دابەزینی جگەرولەناوچوونی: ئەم نەخۆشی یەش سەردەکێشێت بۆ دابەزینی توانای پەڕین و جووتبوون، بەڵکو جاری واهەیە زۆر لاوازی دەکات، یان هەر لەکاری دەخات بۆ هەتا هەتایە،کە ئەمەیان کارەساتی هەرەگەورەیە خوا پەنامان دات لەم نەخۆشی یە ترسناکە.

٦- نەخۆشی یەکانی دابەزینی ڕژێنی دەرەقی یان ڕژێنی تفت یان ڕژێنی نخامی: بێگومان ئەم دابەزینەش سەردەکێشێت بۆ بێ هێزی و لاواز کردنی هێزی جووتبوون، هەروەك نەخۆشەکانی گورچیلە دابەزیو و درێژخایەن و ژەهراوی بوونی (البولینا)...، کەوا لە کەسەکە دەکات کە نەتوانێت کاری جووتبوون ئەنجام بدات.

* * *

نەریتی خۆتێرکردن بەپەنهانی

زۆرێکی زۆر لە پیاوان ئەم نەریتە نادروستەیان بەکارهێناوە لە هەندێك کاتی ژیانیاندا، ئەمەش زۆربەی لە تەمەنی تازەپێگەیشتن و هەرزەکاریدا ڕوودەدات، کە زێدەڕەوی کردن لەو نەریتە لە یەکەم قۆناغی پێگەیشتن دایە، دواتر وورده وورده کەم دەبێتەوە بە نزیکبوونەوە لە وادەی هاوسەرگیری و لەگەڵ هاوسەرگیری و زەماوەندکردندا هەر بەیەکجاری کۆتایی پێ دێت، چونکە پێویستی پێ نامێنێت.

ئەم نەریتە نادروستەش بە هۆکارێکی خۆ تێرکردن دادەندرێت لەکاتی هاتنی شاڵاوی جووتبوون بەر لە هاوسەرگیری، بەڵام بەیەك لە جۆرەکانی شاز و دەگمەنی و دەرچوون لە ئایین دادەندرێت.

✍ یاسا و بڕیاری شەرعی لەسەر ئەم نەریتە.

زۆرینەی زانایانی شەرع زان ڕایان وایە کە ئەم نەریتە (حرام)و نارەوایە، شیخ الإسلام (إبن تیمیة)ش خوا لێی ڕازی بێت لەپەرتووکی (مجموع الفتاوی) بەرگی(١٠)لاپەڕی(٥٧٣)و (ب٣٤/ل٣٢٨) ئەم ڕایەی هەڵبژاردووە، پێشی وایە ئەمە ڕای زۆرینەی زانایانەو، ئەمە ڕای پێشەوا (أحمد)یشە ڕەحمەتی خوای لێبێت.

✍ زیانەکانی ئەم نەریتە.

١- فشارخستنە سەرئەندامی نێرینەییەکەی زیاتر لەفشاری پێویست لەکاتی جووتبوونی سروشتی، و هەرلەبەر ئەوەشە ئەم گەنج و هەرزەکارە هەست بەتام و چێژناکات لە جووتبوونی سروشتیدا وەك ئەو چێژەی لە نەریتەکەی دەکرد، کەچی گەنجی ئاسایی تام و چێژێکی زۆر وەردەگرێت لە ژیانی هاوسەریتی سروشتیدا.

٢- لێرەدا هێندێك نیشانەی دەروونی هەن لەکەسی پابەند بەوخووو نەریتە نادروستە وکێشەی دەروونی و هەمیشەش بەدەستی نەخۆشی لەبیرچوونەوە و بێ هێزی بیرکردنەوە و هەستکردن بە خەواڵۆیی و خەمۆکی و چوونەوە باڵ خۆو سەر ئێشە و دووری لە خەڵك و بێ هێزی گشتی و بێ هێزی کەسایەتییەوە دەناڵێنێت.

٣- زێدەڕەوی کردن لەو نەریتە سەر دەکێشێت بۆ میزگیران وکۆبوونەوەی لە ناو دەزگای زاوزێ و دواجاریش دەبێتە هۆی ئێش و ئازار لەگونەکان، و جاری واش هەیە دەبێتە هۆی هاتنی خوێن لەگەڵ ئاوە سروشتی یەکەی پیاوەتی دا.

* * *

سووڕی مانگانەو ئازارەکانی

ڕژێنە زاوزێیەکانی پیاو بە بەردەوامی و بێ پچڕان ژمارەیەکی زۆری ئاژەڵە مەنەوییەکان دەر دەدەن، کەچی جەستەی ئافرەت لە ماوەی یەك

مانگدا تەنها یەك هێلکە دەردەدات و بەس، ئەم هێلکە دانانەشی لە هەر(٢٨)ڕۆژدا بەتەواوی و بە شێوازێکی ڕێکخراوی ڕێك تەواو دەبێت لە ژیانی هەر ئافرەتێکی پێگەیشتوو و لەش ساغدا. ئەم هێلکەیەش کە دێتە دەرەوە هاوڕێیە لەگەڵ هێندێك شلەمەنی خوێنی تا بەنێو ئەندامی زاوزێی ئافرەتەکەدا بێتە دەرەوەو پێشی دەڵێن: (حیض) یان (الطمث) بەکوردی بێ نوێژی ئەمەش تەنها بەڵگەیە کە لەسەر کۆتایی هاتنی سووڕی مانگانە و بەس.

✍ **سووڕی مانگانەش چەندقۆناغێکی هەیە.**

بۆ نموونە، لە هەفتەی یەکەمدا دوای بێ نوێژییەکە هێلکەیەك پێ دەگات لە یەکێك لە دوو هێلکدانەکاندا، و لە هەفتەی دووەمیشدا و زۆربەی لە یازدەهەمین و دوازدەهەمین ڕۆژ لە سووڕی مانگانەکە لە هێلکدانەکە دێتە دەر و دەست دەکات بە جووڵە، بێ ئەوەی هەستی پێ بکات، ئەمەش حاڵی زۆربەی ئافرەتەکانە،

کەمێکیان نەبێت کە هەست بە تاو ئازارێکی سووك دەکەن لەگەڵ جوولانی هێلکەکەدا.

ئنجا لە هەفتەی سێیەمدا هێلکەکە دەڕوا بەرەو ڕێڕەوی زاوزێی ئافرەتەکە تا دەگاتە شوێنی خۆی، جا یان لەوێدا موتوربە دەبێت و لە نێومنداڵدانـدا هێلانەیەك دروست دەکات تا ببێتە زیندەوەرێکی تازەو، یان لە هەفتەی چوارەمدا وەك زبڵ و خاشاکێکی بێ کەڵك و سوود فڕێی دەداتە دەرەوە هاوڕێ لەگەڵ خوێنی بێ نوێژی یەکەیدا.

✍ **تێکەڵ پێکەڵی سووڕی مانگانە.**

زۆربەی ماوەی پێگەیشتنی کچان تێکەڵ پێکەڵی لە سووڕی مانگانە ڕوودەدات، ئەمە لە مانگە سەرەتاییەکاندا دەبێت، ئەویش بەهۆی ڕێك نەبوونی هێلکە دانانەوەیە، جا لێرەدا کچەکە تووشی دڵەڕاوکێ دەبێت وگرفتە دەروونییەکان دەست پێ دەکەن.

هەروەها تێبینی دەکرێت کە ئەم حاڵەتە و خوێن ڕێژی و خوێن نەوەستانیش لە کچانی خوێندکار ڕوودەدات بە نزیکبوونەوەی کاتی تاقی کردنەوەکان، ئەمەش لە دەرەنجامی زیاتر خۆماندوو کردنی دەروونی و جەستەییانەوە ڕوودەدات، جا تووشی دڵەڕاوکێی سووڕی مانگانە دەبن و ئۆقرەو ئارامیان لێ هەڵدەگیرێت و هیچ کات هەست بە حەسانەوە و حەوانەوە ناکەن.

* * *

کێشەو گرفتی مەمك بچووکی

زۆربەی کچان لە سەرەتای پێگەیشتن و هەرزەکاریاندا بە دەستی مەمك بچووکییەوە دەناڵێنن و سینگی بچووك گرێ کوێرە و گرفتی گەورەیە لەلای هەرکچێکی تازەپێگەیشتوو!؟.

✍ **مەمك بچووکیش دوو جۆری هەیە.**

یەکەم: هاوڕێیە لەگەڵ گەشەکردنێکی ئاسایی، و سووڕی مانگانەکەش بەڕێکی دەڕوات.

دووەم: پەیوەستە بە نەبوونی سووڕی مانگانە لەگەڵ درێژی یان کورتی باڵای کچەکە.

جالێرەدائەم ئامۆژگاری یەی کچەکانمان دەکەین

١- بێگومان بچووکی مەمك بەڵگە نییە لەسەر ناتەواوی مێیینەیی، هەروەك گەورەیی مەمك بەڵگە نییە لەسەر تێر و تەواوی مێیینەیی.

٢- پێویستە لەسەرکچ کە هەرگیز بیر لە قەبارەی مەمکی نەکاتەوە مادام نەگەیشتۆتە تەمەنی هەژدە ساڵی، کە ئەوەیە تەمەنی سەرەتای ئارامگرتنی بەرامبەرگەردەلوولەکانی باڵغ بوون و پێگەیشتن و دەست پێکردنی هۆرمۆنەکان لەهێواش کردنەوە و هاوسەنگی دان بە جەستە و لەش و لار.. بەڵکو پێویستە بیر لە و شتە هەرنەکاتەوە تاشوونەکات، چونکە دوای شوو کردن مەمکەکان بەسروشتی دەست دەکەن بەگەورەبوون بە تایبەت لەگەڵ سك پڕبوندا زۆرترگەورە دەبن بە مەبەستی پڕ شیر بوون و ئامادەیی شیردان بە منداڵەکە دوای لەدایکبوونی.

٣- لەڕاستیدا بچووکی مەمك هیچ زیانێکی نییە لەسەر مێیینەیی کچان مادام هۆرمۆنەکان هاوسەنگ بن، واتە: مادام بێ نوێژی یەکەی ڕێکە و لە هەژدەساڵی دوانەکەوتووە و مووی چەناگە وسمێڵیشی نەهاتبن.

✍ **پێکهاتەی مەمك.**

گرنگترین پێکهاتەی مەمك لەڕوانگەی لێکۆڵینەوە و ڕاڤەی پزیشکی یەوە ئەمانەن:

١- تێکەڵەی ڕژێنی: کەپێك دێت لە چەند ڕژێنێکی هێشوویی کە کاریان دەردان و فڕێ دانی شیرەو یەکەم فەرمانی مەمك بۆ ئەو بەشە دەگەڕێتەوەکە شیردانە بە منداڵ، دوای هاوسەرگیری و سك پڕبوون و لەدایکبوون.

٢- تێکەڵەی چەوری: ئەمەشیان کاری ئەوەیە مەمکەکە شێوەی بازنەیی دەرپەڕیو بە خۆوە بگرێت و هەرئەوەشە زۆربەی بالیفی شیرییەکە پێك دێنێت.

٣- تێکەڵەی لیفی: کاری ئەوەیە تاکەکانی ڕابردوو بەیەکەوە دەبەستێتەوە.

هەروەها ڕژێنی مەمك دادەپۆشێت لە دەرەوە بەو پێستەی کە کۆتایی دێت بەسەری گۆی مەمکەکەوە.

✍ **هۆرمۆنەکان و مەمك.**

لە ڕاستیدا گەشەکردنی هەردوو مەمکەکە وەنەبێت تەنها بەهۆی هۆرمۆنەکانی مێیینەیی ئافرەتەکەوە بێت (هۆرمۆنەکانی هێلکدانەکان) هۆی گەورەبوونی مەمك هەندێکی دەگەڕێتەوە بۆ هۆرمۆنەکانی گەشەکردن و(أنسولین) هۆرمۆنی ڕژێنی دەرەقی و ڕژێنی سەرو وگورچیلە و هەندێك هۆرمۆنی ڕژێنی نخامی و، بچووکی مەمکیش دەگەڕێتەوە بۆ نارێکی لە هۆرمۆنەکان، چونکە هەرکاتێك دەردانی هۆرمۆنەکانی وریا کەرەوە بۆگەشەی خانەکانی مەمکەکان کەم بۆوە ئەوە مەمکەکانیش بچووك دەبنەوە.

هەڵبەتە هەندێك هۆکاری تریش هەن کاردەکەنە سەرگچکە بوونەوەی مەمکەکان، ئەویش لە ڕێگەی نەخۆشی یە درێژ خایەنەکانەوە دروست دەبن، وەك نەخۆشی شەکرەو نەخۆشییەکانی بەد خۆراکی و لەڕی و لاوازی زۆر، بەڵام دوای پشکنینی وردی پزیشکی و زانینی هۆکاری بچووکی مەمکەکان دەکرێ چارەسەری تایبەتی بۆ دابندرێت و کێشەکە چارەسەر بکرێت.

✍ **گەورەیی ناسروشتی ولەڕادەبەدەری مەمکەکان.**

لەڕاستی داگەورەیی ناسروشتی مەمکیش هەروەك بچووکییەکەی هەندێك جار سەر دەکێشێت بۆ کۆمەڵێك ئازاری دەروونی ئافرەتەکە، بەڵکو سەر دەکێشێت بۆ ئازاری پشتیش بەهۆی گەورەیی زیاد و سەنگی زۆریان، ئەمەشیان وەك هی پێشوو دوو جۆری هەیە:

١- گەورەیی مەمکی کچە بچووکەکان: لە تەمەنی (١٢)تا(١٥)ساڵی، جا هی واهەیە گەورەییەکە لە هەردوو مەمکیدا هەیە و

هی واش هەیە تەنها لە مەمکێکیدا هەیە، هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ خڕبوونەوە وکەڵەکە بوونی زۆرێك لە چەورییەکان و تێکەڵەکان کە دەوری غوددەکانی مەمکیان داوە.

٢- بەهۆی زۆرسك پڕبوون ومنداڵبوونی زۆرەوە:

ئەمەش لە دەرەنجامی دەردانی چەند هۆرمۆنێك کە (ئاوەڵ منداڵ-ناوکەپەتك) دەریان دەدات لە مانگی سێیەمی دووگیانی و سك پڕی یەوە.

✍ **گرفتەکانی مەمك گەورەییش ئەمانەن.**

هەست کردن بە ئازاری پشت لەبەر سەنگ وگرانایی مەمکەکان... هەروەها دەبێتە هۆی هەست کردن بە دڵ و دەروون تەنگی بە هۆی بەردەوام بینینی ئەو شێوە گەورە ناسروشتییە بە بەرچاوییەوە کە جێگای سەرنج و تێڕوانینی خەڵکە، لەگەڵ هێندێك گۆڕانکاری لە زنجیرەی بڕبڕەکانی پشتی.

* * *

هێز و توانای جووتبوون

بۆ ئەوەی جەستە بتوانێت فەرمانی جووتبوونی خۆی بەتێر و تەسەلی ئەنجام بدات، پێویستە چەند توخمێکی تێدا بێنە دی لەوانە:

١- پێویستە جۆتە گونەکەی پیاو ساغ و سەلامەت بن لەڕووی:

أ- پێکهاتە.

ب- لەڕووی دەردان و فڕێدانی تۆوی (مەنی).

ج- گرنگترین کار و فەرمانی گونیش دەردانی هۆرمۆنەکانە کە زاڵن بەسەر هێز و توانای جووتبوونی پیاوەوە، و ئەم هۆرمۆنانە بەهۆی چەند خانەیەکەوە لە ناوگونەکانەوە دەردەچن، جا هەرکاتێك ئەم هۆرمۆنەکەم وکورتی هێنا لە لەشی پیاودا، یان هەر نەمان ئەوە بێگومان دەبێتە هۆی بێ هێزی یان نەمانی هێزی جووتبوون لە پیاودا.

٢- پێویستە ئامێری جووتبوونی پیاو بەشێوەیەکی سروشتی و تەواو هەستێ و ڕەپ و پۆز ببێت.

ئەم هەستانەش چۆن دەبێت؟ بێگومان دەزگای مێشکە کە زاڵە بەسەر چوست و چالاکی جووتبووندا هەروەك زاڵە بەسەر هەرجۆرە چوستی و چالاکییەکی دیکە ی جەستە و لەشدا، لەم دەزگایەشدا دوو بنکەی سەرەکی هەن:

یەکەم: بنکەی مێشك.

دووەم: بنکەی بەشی پەمۆیی لە (النخاع الشوکی).

جا ئەوەی ڕوودەدات لەکاتی هەڵچوونی کاری جووتبوون، ئەوە وێنەی هەڵچوونە کە لە مێشکدا دەکێشرێت، ئنجا بنکەی ڕەگی تایبەت بە چالاکی جووتبوون لە ناو مێشکدا هەڵ دەچێت و لەوێشەوە چەند ئاماژەیەك بەرەو(نخاع الشوکی)دێن، کە هەڵ دەستن بە ناردنی چەند ئاگاداری یەك بۆ ڕەگەکانی هەڵگری خوێنی تایبەت بە ئامێری زاوزێ و ئنجا لەو کاتەدا

ئامێرەکە هەوا دەکات و هەڵ دەسێت وەك دەب دەبە و پڕ دەبێت لە خوێن و ئنجا هەڵدەستێ و بەتەواوی و بەشێوەی سروشتی خۆی ڕەپ و ڕەق دەبێت وکارەکەی خۆی بەڕێك و پێکی و بەتێر و تەسەلی ئەنجام دەدات و تام و چێژی تەواو وەردەگرێت.

بێجگە لەوەی باس کرا هەندێك هۆکاری تریش هەن کە هاوکاری ئەو کار دەکەن و زۆریش گرنگ و پێویستن لە ڕێکخستنی هێز و توانای جووتبوونی تایبەت بە پیاوان، لەوانە:

هۆکاری دەروونی: ئەمەیان زۆر زۆرگرنگە لە بەخشینی هێز وتوانای جووتبوونی زۆرتر بە پیاوان، چونکە بێگومان هەرگیز ئەم کاری جووتبوونە بە تەواوی نایەتەدی بەبێ ئۆقرە و ئارامی دەروونی و خۆشەویستی و ئارەزوویەکی بەهێزی جووتبوون لە نێوان ژن و مێردەکە و پێویستیشە لەسەریان کە تەنها خۆشەویستی تەواو بناغەی پەیوەندی نێوانیان بێت.

خۆراك: بێگومان جەستە و لەشی ساغ و دروست پێویستی بە خواردن و چەند توخمێكی گرنگ هەیە تا بتوانێت هەمووكار و فەرمانەكانی بەڕێك و پێكی جێ بەجێ بكات، كەیەك لەو فەرمانانە فەرمانی جووتبونە، بێ هێزی و لەڕی و لاوازی جەستە و ئەو نەخۆشییانەی دەبنە هۆی لاوازی جەستە هەر هەموویان كاریگەریان لەسەر كەمكردنی توانای جووتبوون هەیە.

✍ **هێز و توانای جووتبوون ومنداڵبوون.**

توانای جووتبوون جیاوازی هەیە لەگەڵ توانای منداڵبوون، چونكە توانای جووتبوون پەیوەستە بە چەند هۆكاری ئەندامی و دەروونی و مێشكی و ژینگەیی وكۆمەڵایەتییەوە، بەڵام توانای منداڵبوون دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆكارێكی تر(هەڵبەتە دوای ویستی خوا لەسەری) لەوانە:

أ- دەبێ زیندەوەرەكانی ئاوی پیاو ساغ و تەواو زیندو و سروشتی بن و ڕێژەكەشیان دیاری كراو بێت بۆ موتربە بوون و پیتاندنیان لە منداڵدانا.

ب- دەبێ ژنەكەش منداڵدان و هێلكدان وكەناڵی (فالوب)ی ساغ و دوور لە نەخۆشی بن، جا كەوابوو دەركەوت كە لێرەدا پەیوەندییەك لە نێوان هێز و توانای جووتبوون و توانای منداڵبووندا نییە، چونكە:

١- هەندێك كەس هەن هێز و توانای جووتبونیان تەواو و لەو پەڕی پلە بەرزی دایە، كەچی منداڵیشیان نابێت.

٢- بە پێچەوانە شەوە هەندێكی تر هەن توانای جووتبوونیان زۆركەم ولاوازە، كەچی منداڵیشیان دەبێت.

✍ **هۆكارەكانی لاوازی جووتبوون.**

گرنگترینیان ئەمانەن:

١- نەبوونی ئارەزووی جووتبوون لەگەڵ هاوسەرەكانیاندا بەتایبەتی، یاخۆد ئارەزوویان بەگشتی هەر نەبێت.

٢- هینەكەیان هەڵنەستێت.

٣- توانـای بـەردەوامی هەسـتان و ڕەپبوونیـان نەبێت تا کارەکە تەواو دەکات.

٤- توانای فڕێدانی ئاوی هەر نەبێت.

٥- زووهاتنی ئاوەکەیان بەبێ ویستی کەسـەکە، ئەوەش جۆرێکە لە نەخۆشی، ئەمانە هـەموویان دەچنە ڕیزی بـێ توانـایی جووتبـوون، (خوایـان پارێزێت و پەنامان دات لەم نەخۆشیانە).

✍ هۆکارەکـانی لەکارکـەوتن و نـەبونی توانـای جووتبوون.

١- باری دەروونی.

٢- شەرم ونەزانین.

٣- دابەزینی توانا بەهۆی نەخۆشی درێژخایەن.

٤- جاری پێشوو شکستی خواردبێت.

٥- زۆرترسان و متمانە بە خۆنەبوون.

٦- دوودڵی و ڕاڕایی و شەکەتبوون.

٧- هاتنەبەر چـاوی ژنەکـەی بـە وێنـەی دایـك وخوشکی.

٨- وابزانێـت کـاری جووتبـوون کـارێکی دوژمنکاری توندوتیژی یە، یان پێی وابێت توشی بێ هێزی و لەکارخستنی دەکات.

✍ هۆکارەکانی لاوازی جووتبوون.

١- نەخۆشی یەکانی (الحبل الشوكى) بڕبڕەی پشت و نەخۆشی یەکانی مێشك و مێشکۆکە و فەلەج بوون، یان شەپلە لێدان.

٢- چڵك کردنـی ڕەگـەکان بـەهۆی نەخۆشـی شەکرەیان بەردەوام بوون لەسەرخواردنەوەی ماددە بێ هۆش کەرەکان، یان کەمبوونی فیتامین B12 و بەد خۆراکی.

٣- نەخۆشی خانە ڕەگی یەکان.

٤- نارێکی ڕژێنە کەڕەکان.

٥- ئەم نەخۆشییانەی دەبنە هۆی لەڕی ولاوازی کەسـەکە وەك: پـیس بـوونی سـیەکان وتـای درێژخایەن و نەخۆشی یە پیس و ژەهراوی یەکان.

٦- هەندێك وەرەمی نەرمایی مێشك.

٧- گرژی ئەندامی بەردی.

٨- کەم وکورتی لە فەرمانی رژێنی (النخامی (الجار كلوية) یان گونەکان یان پەنکریاس.

٩- هەندێك ناتەواوی زکماکی لە ئەندامی ڕێڕەوی میزکردندا.

١٠- چڵك كردنی پرۆستات و چەکڵدانی تۆر و ڕێڕەوی میزکردن وگەورە و قەبە بوونیان.

١١- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

١٢- گیرانی دەمارەکانی خوێن هێنەر و پەیوەست بە (تولَ) کیر.

١٣- گرێ و شکان لە حەوزەکەیدا.

١٤- هەندێك کرداری نەشتەرگەری لە حەوزدا، یان لێدانی بڕبڕەی پشت و ئازاری زۆری.

١٥- هێندێك دەرمانیش کاریگەریان هەیە لەسەر دەمارەکان و دواجاریش کاریگەریان دەبێت لەسەر ئارەزووی جووتبوون و کەمکردنەوەی وەك: خواردنەوەی مادده بێ هۆش کەرەکان و هەرچی کحولی تێدا بێت و هەروەها بەکارهێنانی دەرمانی چارەسەری نەخۆشییە دەروونییەکان و هێواش کەرەوەی مێشك و چارەسەری فشاری

خوێن و دەرمانی زۆر میزکردن و دژە خەمۆکییەکانیش.

* * *

پیرەژنی بەساڵداچوو و بێ هیوا بوو

لەساڵی(١٨٥٠)تەمەنی مام ناوەندی ڕەچاو کراو بۆ هەرمنداڵێکی ئەمریکی سپی پێست، (٣٨)ساڵ بوو کەچی لەساڵی(١٩٥٦)گەیشتە ژمارەی(٦٧/٣)ساڵی.

بەڵام نێرینەیەکی گەیشتوو بەتەمەنی(٢٠)ساڵی لەساڵی(١٨٥٠)واحاڵی بووکە دەتوانێت(٢٨)ساڵی تربژیت، کەچی ژمارەکە لە ساڵی(١٩٥٦)گەیشتە ئەوە کە وا حاڵی بێت کە دەتوانێت(٢١/٧).

بەڵام پیاوێکی گەیشتوو بە تەمەنی(٧٠)ساڵ و ئەگەری هەیە بگاتە (٧٥)ساڵ هەمان ئەگەری (١٠٠)ساڵی ڕابردوە، کەگرنگی گرفت وکێشەکانی پیری زیاترکردووە، ئامانجیشمان

ئێستا کە تەنها زۆرتر کردنی تەمەن نییە، بەڵکو چاکترکردنی بارودۆخەکەیە لە ساڵانی پیریدا.

* * *

نەخۆشی یەکانی دەزگای

١- الزهری: شارەزایان دەڵێن: ئەم نەخۆشییە لە دوورگەکانی(دەریای کاریبی) یەوە هاتە ئەوروپا و ئەوانەی گواستیانەوە کەشتی وانەکانی پشکێنەری جوغرافیایی (کولومبس) بوون.

هەر چەندە هێندێك ئەم قسەیان بە درۆ و دوورلە ڕاستی داناوە، بەهەر حاڵ ڕاست بێت یان درۆ، ئەم نەخۆشییە بە (وباو) پەتایەکی نوێ ناسراوە و لە سەدەی(١٥)وە هاتووە، لە کاتێکدا لەناو بردنی کولەبەری ئەم نەخۆشییە لە (ئیتالیا) بەشێوەیەك بووکە هێشتا نموونەی لە هیچ وڵاتێکی تر نەبووە و هۆکارەکانی نەخۆش بوون و چارەسەری کردنیان نەزاندراو بوو نزیکەی (٥٠٠) سەد ساڵی ڕەبەق.

٢- نەخۆشی(السیلان): ئەم نەخۆشییەش لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوازرێتەوە لە ڕێگەی پەیوەندی و پێك گەیشتنی ئەندامی زاوزێیانەوە، بەڵام بەپێچەوانەی ڕای خەڵکی گشتی ئەم نەخۆشییە هەرگیز نابێتە نەخۆشی (الزهری) و لە دەرەنجامی هەڵگرتنی شتی گران، یان لە ڕێگەی دانیشتن لە ئاودەست وگەرماو سەر هەڵ دەدات، چارەسەریشی لەلامان دەست دەکەوێت، بە (عقاقیر = دەرمان)ی دژە ئاژەڵی و ئەم نەخۆشییەش زۆر ترسناکە و دروست نییە بەکەم بزاندرێت.

✍ خۆ پاراستن لەنەخۆشی یە زاوزێیەکان.

خۆپاراستن بریتییە لە ڕێگرتن لە نەخۆشییەکە و باشترین شێوازیش بریتییە لەوەی نزیکی کەسە توشبووەکان نەبیت، بۆ هەموو جۆرە نەخۆشییەك، کە(السیلان والزهری)ش دەگرێتەوە، چەند جۆرە ئامرازی دیکەش دۆزراونەتەوە بۆ پاراستنی خەڵکی لە نەخۆشییە زاوزێیەکان.

تا چەندساڵێك پێش ئێستا ملیۆنان خەڵك (جۆڕك = كۆندۆم)یان بەكاردەهێنا، بەڵام ئێستا زۆربەكەمی بەكاری دێنن، گرنگترین شتێكیش كە ئەو جۆڕكە لەخۆی دەگرت بریتی بوو لە لوولەیەك كە پاككەرەوەیەكی بەهێزی تێدا بووو دەخرایە ناو ڕێڕەوی میزی ئافرەتەكە و دەش پرژێندرایە سەر(توڵ) كیری پیاوەكە دوای ئەنجامدانی كاری جووتبوون.

بەڵام بەكارهێنانی (الكبوت) هەم كارامەتر و هەم زۆرتریش بەكار دەهێندرێت، جا ئەگەر هات و كیسەكەی هەرپێوە بوو تا كۆتایی كاری جووتبوون بۆ هەموو جارێك و پاش تەواوبوونی كارەكە لای دەبرد، ئەوە ئەگەری گوازرانەوەی نەخۆشییەكە بۆ كەسێكی ترتا ڕادەیەكی زۆركەم دەبێتەوە و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی (السیلان) یش زۆركەم دەبێتەوە و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی (الزهری)یش لەو شوێنەی بەكیسەكە پەرژین كراوە و دەورە دراوە كەم دەبێتەوە.

٣- نەزۆكی: چ كاتێك بە ئافرەت دەگوترێت نەزۆك؟ بێگومان ئەو ئافرەتەی هاوبەشی پیاوەكەیەتی لە ژیانی سێكسیدا و ساغ و دوور لە نەخۆشییەكانی نەزۆكییە و توانای منداڵبوونیشی هەیە و كەچی چەند ساڵێك لەو ژیانە بەڕێ دەكات و منداڵیشی لەو پیاوە نابێت، ئەمە بە نەزۆك دانادرێت، چونكە مانای وانییە لەگەڵ هەموو پیاوێك هەروا دەبێت و منداڵی نابێت، بەڵكو دەگونجێت لەگەڵ پیاوێكی تردا منداڵی ببێت، چونكە ژنان بەهۆی حەزنەكردن و نەبوونی ئارەزوویەكی تەواو لە پێكهاتەی خانەییان ژەهرێك دەردەدەن كە دەبێتە هۆی كوشتنی ئاوەكەیان و موتربە نابێت لەگەڵ ئاوی پیاوەكەیان و دواجار نابێتە منداڵ، تا لەگەڵ كەسێكی تری بەحەز و ئارەزووی خۆیان زەماوەند نەكەن، ئەوسا دەكرێ منداڵیان ببێت.

* * *

(نەزۆکی کاتی) لەبەرەبەیانی هاوسەرگیری یەوە

بۆچی هێندێك لە ژنان ساڵی یەکەم منداڵیان نابێت؟ چونکە هەستی پێکهاتەکەیان هێشتا تەواو نەگەیشتووە و بە ئاگا نەهاتووە و هینەکەیان بەتەواوی هەڵ ناستێت و وەك پێویست ڕەپ و پۆز نابێت و دەزگای جووتبوونیشیان خانە زاو زێیەکان هەر دەردەدات لە ماوەی دەساڵی ڕەبەق بێ ئەوەی موتربە بن لەگەڵ تۆوی پیاوەکە و بن بەمنداڵ، هەر بۆیەشە گەرم بوون و وورووژاندنیان بۆ کاری جووتبوون ئاسان نییە، جا بۆیە پسپۆڕان لەو بارەوە دەڵێن: ئەو جۆرە ژنانە وەك بزوێنەری ئۆتۆمبێلێکن کە تووشی سیخوار و سەهۆڵ بوو بێت لە شەوێکی ساردا و زۆر بە ئەستەمی هەڵ دەبێتەوە، یان ئەوەتا دەزگای جووتبوونی لەپێکهاتەوە نا تەواوە، جا بۆیە تووشی نەزۆکی دەبێت تاسکەکەی

تووشی زیانی نەکات پێش هاتنی کاتی خۆی، بەپێچەوانەی هەموو ئەو هۆکارانەش، پێویستە لەسەرئافرەتەکە کە ڕاوێژ بەپزیشکی تایبەت بکات پاش تێپەڕکردنی نۆ مانگ لە شووکردنی.

✍ **زانینی هۆکارەکانی نەزۆکی پێویست دەکات.**

لەسەر پزیشك کەپشکنین بۆ ژن و مێردەکە بکات نەریتەکی گشتی هەیە لە ناوخەڵکدا باوەکەگوایە هۆکاری نەزۆکی هەرئافرەتە و ئەمەش پێچەوانەی عەقڵ و ژیری یە، چونکە ئەگەر نەسەلمێندرێت کە پیاوەکە توانای منداڵبوونی هەیە کەواتە بەرپرسێتی خستنە سەر ئەستۆی ئافرەتەکە کارێکی پووچ و بێ مانا دەبێت، جا بۆیە پێویستە پیاوەکەش ملکەچ بکات بۆ پشکنینی پزیشکی و خۆی دڵنیا بکات کە بەڕاستی هەڵگری ئاوی تەواوی تۆوی پیاوەتییە و توانای پیتاندن و موتربە کردنی هەیە.

پرۆفیسۆر(دیفرانی پاریسی) ئاشکرای کردووە کەزیاترلە ٣٠٪ پیاوان هۆکاری نەزۆکین.

نەزۆکی پیاوان و ئەوهۆکارەسەرەکیانەی پیاوان نەزۆك دەکەن:

یەکەم: بێ توانایی ئەنجامدانی کاری جووتبوون.

دووەم: بەپەلە هاتنی ئاروتۆوەکەی.

سێیەم: نەبوونی تۆوەکەی یان بەخاوی و لەسەرخۆهاتنی.

چوارەم: جووتبوون لە دوای چلك کردنی دوو گونەکان.

✍ **نەزۆکی ئافرەتان و هۆکارەکانی.**

نەزۆکی ئافرەتان دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆکارێکی نەخۆشی کەئەمانە بلاوترینیانن:

تەنگەبەری دامێن: تەسکی وتەنگی دامێنی ئافرەت یەکێکە لەو هۆکارانەی سەردەکێشێت بۆ نەزۆکی بوونی، یان لەبەر ئەوەی کە(تول)ی پیاوەکە هەرناچێتە ناوی، یان بەتەواوی ناچێت،

بۆیە ئاوروتۆوی پیاوەکە دەڕژێتە دەم و دەرگای دامێنی، یان دەڕژێتە بەشی خوارەوەی کونی دامێن کە دەبێتە هۆی زیاندان لە پیتاندن و موتربەبوونی ئاوی پیاوژنەکە و منداڵی نابێت، چونکە ترشەلۆکەی شلەی دامێنی ئافرەتەکە تۆوی پیاوەکە دەکوژێت و لە جووڵەی دەخات و هەر گیز ناتوانێت لە دامێنی تێپەڕێت و بەتەواوی بچێتە ژوورەوە.

* * *

شێوازی جووتبوونی نادروست

لە زۆرێك شێوازی جووتبوونی ناجوور و نادروست ئافرەت پیتاندن و موتربەکردنی هێلکەکەی لەگەڵ تۆوی پیاودا پێ ناکرێت و دەرەنجام منداڵیشی نابێت.

زاندراویشە کە ژنی ئاسایی سك پڕ و دووگیان دەبێت بە هەر شێوازێك کاری جووتبوون ئەنجام بدات بەس تۆوی پیاوەکەی بۆ بڕژێت با کەمیش

بێت، تا بچێتە ڕێڕەوەکانی جووتبوونی و پیتاندن ڕوویدات لەگەڵ هێلکەی ئافرەتەکەدا.

بەڵام هێندێك لە ژنان ڕووبەڕووی زۆرێك لە سەختی دەبن لە (العلوق) یاندا، جا بۆیە پزیشکان ئامۆژگاری ئەو جۆرە ئافرەتانە دەکەن بە ئەنجامدانی کاری جووتبوونیان بە چەند شێوازێکی دیاری کراو کە ڕێگە بدات بە ژمارەیەکی زۆری گونجاو لە ئاو و تۆوی پیاو کە بە درێژی بەڕێڕەوی جووتبوونی ئافرەتەکەدا بڕوات و تێپەڕ بێت، جایەك لەو ئامۆژگاری یانە ئەوەیە کە لەسەر پشتی پاڵ کەوێت و هەردوو سمتی بەرزکاتەوە بە دانانی چەند بالیف و سەرینێك لە ژێری، تا دامێنی بەرزبێتەوە و بە ئاسانی هێنی پیاوەکەی بچێتە ناوی تا یارمەتی دەر بێت بۆ یەکسەر چوونە ژوورەوەی تۆوی پیاوەکە بۆ ناو منداڵدانی ئافرەتەکە، و بۆ زیاتر دڵنیا بوونیش لە سەر کەوتنی کارەکە ئامۆژگاری ئافرەتەکان دەکەن کە لەسەر پشت بمێننەوە بۆ ماوەی چەند

کاتژمێرێك دوای کاری جووتبوونەکە بەبێ جموجۆڵ کردن.

* * *

دووگیانی و سك پڕبوون

دووگیانی بەگەیشتنی زیندەوەری تۆوی پیاو بە هێلکەی ژنەکەوە لە یەکێك لە دوو بۆڕی و لوولەی (فالووب) ەوە دەست پێ دەکات، جا تۆوەکە لە ناوهێلکەکەدا دەست دەکات بە کوڵین و هەڵچوون و تا ڕابگەیەنێت کە ژیانێکی تازە دەستی پێکردووە، و لەگەڵ ئەوەی کاری پیتاندن و موتربە بوونی تۆوی پیاو و هێلکەی ژنەکە زۆر زۆر وردە، بەڵام بەردەوام و بێ پچڕانەوە دەورێکی شانۆیی زۆر جوان و قەشەنگ دەگێڕێت.

بێگومان ئەم زیندەوەرە تۆوی یە تازەیە درێژی یەکەی(١/٥٠٠)ی(بوصە)کەیە بەکلکەکەشییەوە و بەرینیشی (١/٨٠٠٠)ی (بوصە)کەیەو،

جا بۆیە قەبارەی هێلکەکە بەرامبەر (بوصە)کە بە دەرچوو لە فەرمان دادەندرێت، چونکە دڵۆپەکانی ئەم زیندەوەرە دەگەنە (١/٢٥٠)ی بوصەکە، کەچی کێشەکەی زیاترە لە کێشی تۆوەکە بەبڕی (٥٠٠٠٠٠) جار هێندەی کێشی تۆوەکەی، و واشیان لێك داوەتەوەکە (کوشبانێك)ی پڕ لە خانەکانی تۆوی پیاو بۆی هەیە و لێی دێت، کە زۆرتر بێت لە ژمارەی دانیشتوانی سەرزەوی ئەگەربێت و سندوقێکی بۆ دابین بکرێت پڕ بێت لە هێلکەی ئافرەت! (سبحان الله لە هێز وتوانا و زانایی و دانایی خوای پەروەردگار).

لە ماوەی هەرپەیوەندی و جووتبوونێکدا توڵی پیاو(٤٠٠٠٠٠٠٠) نزیکەی چوارسەد ملیۆن خانە لەم زیندەوەرە تۆوی یە فڕێ دەداتە ناو دامێنی ژنەکەی، دەزانن بۆ چی ئەم هەموو خانانە فڕێ دەدات؟ چونکە بارو دۆخی ماددەی ترشەڵۆکی دامێنی ژنەکە وەهایە کە هەر لە دوای ڕژانیان بۆ ناوی یەکسەر بە ملیۆن لێیان دەکوژێت و لە ناو یان دەبات و ناهێڵێت

هەموویان بپیتێن و ببنە منداڵ، دەنا منداڵبوون لە سنوور دەردەچێت و (هیچ ژنێکیش ئەوتوانایەی پێ نەدراوە) !.

✍ چەندئازارێك لەماوەی سك پڕی ودووگیانیدا:

کۆمەڵێك گۆڕانکاری بەسەر جەستە و لەشی ئافرەتی دووگیاندا دێن، چونکەگەروا نەبێت ئەوە ماندووبوون و ئازارەکانی لە سنووری هەموو چاوەڕوانی یەك تێپەڕیان دەکرد و ژانەکان و منداڵبوونەکەی زۆر زۆر ئەستەم و سەختتر دەبوو، ئەم چۆنێتی یە وگۆڕانکاریانەش لە دوای لە دایکبوونی منداڵەکەش هەر بەردەوام دبن، لەگەڵ ڕۆچوونی دایکەکەش بەسەر قاڵی بە کۆرپە تازەکەیەوە و هەمیشە چاو تێ بڕین و ڕووتێکردنی بە چاودێری کردن و خەم لێ خواردنی هەمیشە و بەردەوامی.

بەڵام هێندێك لەوگۆڕانکارییانەگونجاو نین لەگەڵ شروشتی دایکە دووگیانەکە و دواجار دژەکردار (ردالفعل)ی پێچەوانە ڕوودەدەن و لە ناخیدا

خۆیان مەڵۆس دەدەن و هەست و نەست و جەستەی ژنەکەی واهەست دەکات کە ناتوانێت وەڵامێکی ئەرێنی بەسوود بداتەوە بەرامبەر ئەم هەمووگۆڕانکارییانە.

بۆ نموونە بەلایەوە زۆر سەختە کە مرۆڤ بەگشتی و ئافرەتی دووگیان بە تایبەتی قەناعەت بە خۆی بکات کە چۆن نەمانی ئارەزووی خواردنی و، هەڵێنج هاتن و ڕشانەوەی هەر لە سەرەتای ماوەی سك پڕیدا سوود بەخشن و یارمەتی خۆی و کۆرپەلەکەی دەدەن لە ناو سکیدا.

* * * * *

* * *

* *

*

لەم نامیلکەیەدا

ئەم نامیلکە بچکۆلانەیە: نهێنییەکانی شەوی بووك و زاوایی و (شهرالعسل)و زانیارییە پەیوەندی دارەکانی ئەم شەوە لە خۆ دەگرێت و، هەروەها سەرنجی ئەوانەش ڕادەکێشێت کە بەرنامەی هاوسەر گیری یان لە پێشە بۆ چەند ئامۆژگاری زۆرگرنگ و بایەخدار، کە پێویستە لەسەر با بای ژن خواز و مێرد خواز پێش دەست پێکردنی پرۆسەکە بەوردی ڕەچاویان بکەن.

کۆمەڵێك زانست و زانیاری تایبەت بەژن و مێردانی تێدان کە زۆر پێویستن بۆ هەردوکیان.

بەرنامەی ئیسلامی پیرۆز لە بارەی هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان ڕوون دەکاتەوە بەتێر و تەسەلی.

تێت دەگەیەنێت کە ژن و مێرد چۆن دەتوانن هێلانەی ژیانیان پڕ بکەن لە بەختەوەری و ئارامی بەردەوام.

چەندین زانست و زانیاری تری ئیسلامی و مرۆیی و کۆمەڵایەتی و سێکسی تریشت پێ دەبەخشێت.

چەند باسێك لە خۆی دەگرێت لە بارەی خاڵە باشەکانی ژن هێنان و شووکردن و، چۆنییەتی تێپەڕکردنی شەوی بوك و زاوایی بە ئارامی و بەختەوەری و، لەگەڵ چەند ئامۆژگارییەکیش لە مانگی هەنگوینە و چارەسەری چڵك و پیسی دەزگای جووتبوون بە دەرمانی تایبەتی خۆی.

* بەهێزی و لاوازی و پیاوەتی و منداڵبوون و نەزۆکی و هۆکارەکانی لاوازی و چارەسەرکردنیان و چەند ڕاسپاردەیەکیش بۆ خانمان، و هەروەها چەندین زانیاری تری گرنگ کە هەموان پێویستیان پێیەتی لە ژن و پیاو و خێزان بەگشتی لە خۆدەگرێت.

- لەکۆتاییدا براو خوشکی خوێنەر:

ئایا سوودت وەرگرت لەم کورتە باسە بەکەڵك و سوودە؟ جا ئەگەر وەڵامەکەت ئەرێنی بوو، ئەوە پەڕتووکی لەمە بەسوود تریشمان هەیە بە ناوی (ڕێنمایی سێکسی لەئاینی ئیسلامدا).

سوپاس بۆ خوای دانا و زانا بە هەموو شتێك لە ڕۆژی دووشەمە و بەرواری٢٩ی٤ڕەبیعی٢ی ١٤٣٢ای کۆچی و١٥ای١نەورۆزی٢٧١١ای کوردی و٤ ی٤گوڵان= نیسان ی٢٠١١ای زایینی دەستم کرد بە ئامادەکردنی ئەم نامیلکەیە و ڕۆژی هەینییش٤ی٥/جمادی١/١٤٣٢ك و١٩/١/ ٢٧١١کوردی و ٨ی ٤/ی ٢٠١١ی ز لێ بوومەوە.

(والحمد لله أو لاً وآخراً)

دەپاڕێمەوە لە دەرگای پڕ لە سۆز و بەزەیی پەروەردگارم بیکاتە مایەی بریتی گوناهەکانم وکەڵك و سوودی زۆریش بە خوێنەرە خۆشەویستەکان بگەیەنێت و زانستی زۆر تر و بەکەڵك تریشمان پێ ببەخشێت. آمین.

مەلا نادمی قەسری/ ناحیەی قەسری/ باڵەکایەتی.

ناوەڕۆك

** لەم نامیلکەیەدا **

ئەم نامیلکە بچکۆلانەیە:
هێنییەکانی شەوی بوک و
زاوایی
و (شهرالعسل) و زانیارییە
پەیوەندی دارەکانی ئەم شەوە
لە خۆ دەگرێت و، هەروەها
سەرنجی ئەوانەش رادەکێشێت
کە بەرنامەی هاوسەر گیری یان
لە پێشە بۆ چەند ئامۆژگاری زۆر
گرنگ و بایەخدار، کە
پێویستە لەسەر یا بای ژن خواز و
مێرد خواز پێش دەست
پێکردنی پرۆسەکە بەوردی
رەچاویان بکەن.

بڵاوکراوەی کتێبخانەی
حاجی قادری کۆیی
بۆ فرۆشتن و چاپکردن و بڵاوکردنەوە
٠٦٦ ٢٢٣٣٨٦٨
عێراق - کوردستان - هەولێر

نرخی 1500 دینارە